VOTRE PASS MINCEUR

Your Slimming Pass

POUR AFFINER VOTRE LIGNE

To make your shape slimmer

Recettes et Menus

Élaborés par **Roxane VENTURI**
Diététicienne, Nutritionniste - France.

Recipes and menus. Developed by
Roxane Venturi dietitian, nutritionist.

+

Conseils et Exercices

Élaborés par **Françoise MENDRAS**
Coach sportif - France.

Advice and exercices. Developed by
Françoise Mendras sports coach.

Introduction

Le bien-être physique est défini par la sensation d'une bonne santé physiologique générale, d'une satisfaction des besoins primordiaux du corps.

La diététique est un accompagnement personnalisé qui a pour but de vous proposer une alimentation équilibrée et adaptée à vos besoins et votre mode de vie afin de maintenir ou d'améliorer votre état de santé.

Mode d'emploi

A l'intérieur de ce livret vous retrouverez des menus pour 7 jours, associés à des conseils simples et faciles à appliquer.
Portez simplement votre textile CelluActive TECHNOLOGY aussi longtemps que possible tout au long de la journée et tous les jours en suivant les conseils de votre PASS MINCEUR.

Introduction

Physical well-being is defined by the sensation of a good general physiological health, and a satisfaction of basic needs.

Dietetic is a personal accompaniment whose goal is to encourage you to have a healthy and balanced diet and lifestyle in order to maintain or increase your health.

How to use

Inside this booklet, you will find menus for 7 days, associated with easy to apply advice.
Simply wear your CelluActive TECHNOLOGY textile as long as possible every day and all day long, following the advice of your SLIMMING PASS.

JOUR 1 : LUNDI / *Day 1 : Monday*

Petit déjeuner / ***Breakfast***

Boisson chaude sans sucre (café, thé ou infusion) / *Hot drink without sugar*
Une tranche de pain complet / *One wholemeal bread slice*
Une noisette de beurre / *Dab of butter*
Un produit laitier / *One dairy product*
Un fruit ou un jus de fruits. / *One fruit or a fresh fruit juice.*

Déjeuner / ***Lunch***

Salade de lentilles / *Lentil salad*
Carpaccio de Saint Jacques / *Scallop carpaccio*
Roquette / *Roquette salad*
Faisselle à 0% de MG / *Cottage cheese 0%*

Diner / ***Diner***

Radis à la croque au sel / *Salted radish*
Cuisse de poulet grillée sans la peau au paprika / *Skinless chicken thighs with paprika*
Courgettes vapeur / *Steamed courgettes*
Orange / *Orange*

Carpaccio de Saint-Jacques (pour 4 pers.)

Décongelez 500 g de noix de Saint-Jacques. Tranchez- les finement avant leur décongélation. Posez les tranches à plat sur une assiette. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et de jus de citron. Ciselez de la ciboulette au-dessus de l'assiette. Rajouter de la fleur de sel et quelques baies roses. Laissez mariner quelques heures au réfrigérateur avant de servir.

Scallop carpaccio (for 4 ppl.)
Defrost 500 gm of scallop. Thinly slice before they are totally defrosted. Put the slices on a plate. Drizzle with olive oil and lemon juice. Chop the chives above the plate. Add salt & pepper. Allow to marinate for a few hours before serving.

JOUR 2 : MARDI / *Day 2 : Tuesday*

Petit déjeuner / *Breakfast*
Boisson chaude sans sucre (café, thé ou infusion) / *Hot drink without sugar*
Une tranche de pain complet / *One wholemeal bread slice*
Une noisette de beurre / *Dab of butter*
Un produit laitier / *One dairy product*
Un fruit ou un jus de fruits. / *One fruit or a fresh fruit juice.*

Déjeuner / *Lunch*
Asperges vinaigrette / *Asparagus vinaigrette*
Boulettes de viande à la tomate / *Meatballs in tomato sauce*
Tranches d'aubergine grillées à l'ail / *Grilled aubergines with garlic*
Compote pomme / poire sans sucre / *Apple/pear compote without added sugar*

Diner / *Diner*
Carottes râpées / *Grated row carrots*
Filet de Colin au court bouillon / *Coalfish filet*
Pommes de terre écrasées / *Crushed potatoes*
Flan aux oeufs / *Egg flan*

Flan aux oeufs (pour 4 pers.)

5 oeufs, 380 ml de lait chaud à 0% MG, du sucre en poudre édulcorant.
Battre les oeufs dans un grand saladier. Faire chauffer, sans bouillir le lait. Verser doucement le lait chaud sur les oeufs, et ajouter 2 cuillères à café de sucre en poudre. Disposez le tout dans un moule à flan et mettre au four .

Egg flan recipe (for 4 ppl.)
5 eggs, 380ml hot milk 0%, sweetener
Beat the eggs in a big salad bowl. Heat the milk without boiling. Gently pour the milk on the eggs, and add 2 teaspoons of sweetener. Dispose the mixture in a flan mould and put in the oven.

JOUR 3 : MERCREDI / *Day 3 : Wednesday*

Petit déjeuner / ***Breakfast***

Boisson chaude sans sucre (café, thé ou infusion) / *Hot drink without sugar*
Une tranche de pain complet / *One wholemeal bread slice*
Une noisette de beurre / *Dab of butter*
Un produit laitier / *One dairy product*
Un fruit ou un jus de fruits. / *One fruit or a fresh fruit juice.*

Déjeuner / ***Lunch***

Champignon au citron et à la ciboulette / *Mushrooms with lemon and chives*
Lapin à la moutarde / *Mustard rabbit*
Fenouils vapeur / *Steamed fennels*
Coupelle de framboises / *Raspberries*

Diner / ***Diner***

Chou-fleur vinaigrette / *Cauliflower vinaigrette*
2 oeufs à la coque / *2 hard cooked eggs*
Tranche de pain complet grillé / *1 slice of wholemeal bread*
Fromage blanc aux fruits / *Cottage cheese with fruits*

Lapin à la Moutarde (pour 4 pers.)
Faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol et faites-y rôtir un lapin découpé en morceaux, pendant quelques minutes à feu vif. Dans la même cocotte, versez 2 cuillères à soupe de moutarde forte et délayez à feu doux avec un grand verre d'eau de façon à former un fond de cuisson sans grumeaux. Remettez les morceaux de lapin, salez et poivrez. Laissez cuire 45 minutes en remuant de temps en temps. Au moment de servir, ajoutez hors du feu un petit pot de fromage blanc battu avec 2 cuillères à soupe d'eau froide.

Mustard rabbit (for 4 ppl.)
Heat up 3tbsp of sunflower oil in a pan and make the pre-cut rabbit roast in it, on high heat. In the same pan, pour 2 tbsp of strong mustard, mix on low heat, adding a large glass of water in order to form a juice without lumps. Put the rabbit pieces back into the pan, add salt and pepper. Cook for 45 minutes, stirring from time to time. When ready to be served, add a little pot of creamy cottage cheese with 2 teaspoons of cold water.

JOUR 4 : JEUDI / *Day 4 : Thursday*

Petit déjeuner / ***Breakfast***
Boisson chaude sans sucre (café, thé ou infusion) / *Hot drink without sugar*
Une tranche de pain complet / *One wholemeal bread slice*
Une noisette de beurre / *Dab of butter*
Un produit laitier / *One dairy product*
Un fruit ou un jus de fruits. / *One fruit or a fresh fruit juice.*

Déjeuner / ***Lunch***
Salade de coeurs d'artichauts / *Salad of artichokes hearts*
Steack haché (5% MG) grillé / *Grilled ground beef (5% fat)*
Haricot vert / *Green beans*
Ananas / *Pineapple*

Diner / ***Diner***
Pamplemousse aux crevettes / *Grapefruit stuffed with shrimps*
Filet de cabillaud en papillote / *Cod filet in papillot*
Ratatouille / *Ratatouille*
Petit suisse nature / *Plain yogurt*

Pamplemousse aux crevettes (pour 4 pers.)

Coupez 2 pamplemousses en 2 et évidez-les. Récupérez le jus et coupez la pulpe en cubes. Lavez 4 feuilles de laitue et coupez-les en lanières. Epluchez 4 douzaines de crevettes roses cuites. Dans un saladier, mélangez 1 yaourt, les cubes de pamplemousse, la laitue, les crevettes et 4 cuillères à soupe de jus de pamplemousse. Mélangez, salez, poivrez et ajoutez de la ciboulette ciselée. Répartissez le mélange dans les moitiés de pamplemousses évidées et conservez au frais jusqu'au moment de servir.

Grapefruit stuffed with shrimps (for 4 ppl.)
Cut 2 grapefruits in two and empty them. Recover the juice and cut the pulp in cubes. Wash 2 salad leafs and cut them into strips. Peel 4 dozens of pink shrimps.
In a salad bowl, put one yogurt, pulp cubes, salad, shrimps and 4 table spoons of grapefruit juice. Stir, put salt and pepper and pre-cut chives. Put the mixture into the two emptied grapefruits an keep in the refrigerator till served.

JOUR 5 : VENDREDI / *Day 5 : Friday*

Petit déjeuner / *Breakfast*

Boisson chaude sans sucre (café, thé ou infusion) / *Hot drink without sugar*

Une tranche de pain complet / *One wholemeal bread slice*

Une noisette de beurre / *Dab of butter*

Un produit laitier / *One dairy product*

Un fruit ou un jus de fruits. / *One fruit or a fresh fruit juice.*

Déjeuner / *Lunch*

Gaspacho / *Gazpacho*

Courgettes farcies viande hachée (5% MG) / *Stuffed courgettes (with beef with 5% fat)*

Portion individuelle de camembert / *Individual portion of camembert*

Salade de fruits frais / *Fresh fruit salad*

Diner / *Diner*

Salade de pois chiches, oignons / *Chick pea's salad with onions*

Escalope de dinde grillée / *Grilled escalope of turkey*

Tomate provençale / *Provençale tomatoes*

Compote de pomme sans sucre / *Apple compote without added sugar*

Gaspacho (pour 4 pers.)

Hachez très fin (mais pas en purée) quelques tomates fraîches, 1 concombre, 2 poivrons, 2 oignons et de l'ail épluchés. Ajoutez à cette préparation 1 verre de bouillon de légumes et le jus de 2 citrons fraîchement pressés. Placez au réfrigérateur et servez glacé, décoré d'une feuille de menthe.

Gazpacho (for 4 ppl)

Cut some fresh tomatoes, 1 cucumber, 2 peppers, 2 onions and garlic very thinly. Add to this mixture some vegetable stock and the juice from 2 lemons, freshly pressed. Place in the refrigerator and serve very cold, with a mint leaf as a decoration

JOUR 6 : SAMEDI / *Day 6 : Saturday*

Petit déjeuner / ***Breakfast***
Boisson chaude sans sucre (café, thé ou infusion) / *Hot drink without sugar*
Une tranche de pain complet / *One wholemeal bread slice*
Une noisette de beurre / *Dab of butter*
Un produit laitier / *One dairy product*
Un fruit ou un jus de fruits. / *One fruit or a fresh fruit juice.*

Déjeuner / ***Lunch***
Chou rouge vinaigrette / *Red cabbage with vinaigrette*
Brochette de poulet mariné au citron / *Chicken skewer marinated in lemon*
Haricots verts / *Green beans*
Fromage blanc nature / *Cottage cheese 0%*

Diner / ***Diner***
Dés de concombre à la menthe / *Cucumber cubes with mint*
Pavé de saumon grillé / *Grilled salmon filet*
Epinards hachés / *Chopped spinach*
Pomme / *Apple*

Brochette de poulet mariné au citron (pr 4 pers.)
Dans un saladier, mettez quelques tranches de carotte, un peu de céleri, du laurier, un oignon, et du jus de citron. Faites-y mariner des cubes de blanc de poulet. Sur des piques à brochettes, intercalez les cubes de poulet mariné avec des tomates cerise et des morceaux de poivron vert. Passez au grill en retournant régulièrement.

Chicken skewer marinated in lemon (4 ppl)
In a salad bowl, put a few slices of carrot, a bit of celery, bay leaves, one onion and lemon juice. Leave the chicken to marinate. On the skewers, put one cube of chicken, then small tomatoes and green pepper, then a chicken cube again etc etc. Put into the grill till cooked.

JOUR 7 : DIMANCHE / *Day 7 : Sunday*

Petit déjeuner / ***Breakfast***
Boisson chaude sans sucre (café, thé ou infusion) / *Hot drink without sugar*
Une tranche de pain complet / *One wholemeal bread slice*
Une noisette de beurre / *Dab of butter*
Un produit laitier / *One dairy product*
Un fruit ou un jus de fruits. / *One fruit or a fresh fruit juice.*

Déjeuner / ***Lunch***
Salade de pousses d'épinards et feta / *Salad of spinach shoots and feta cheese*
Omelette Provençale / *Provençale omelet*
2 kiwis / *2 kiwis*

Diner / ***Diner***
Salade d'endives / *Endives salad*
Côtelettes d'agneau grillées aux herbes / *Grilled lamb chops with herbs de Provence*
Jardinière de légumes / *Mix of vegetables*
Yaourt nature / *Plain yogurt*

Omelette Provençale (pour 4 pers.)
Epluchez et émincez 2 courgettes, 4 tomates et 2 oignons. Faites- les dorer dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Battez 8 œufs. Mélangez les légumes avec les œufs et laissez reposer 15 minutes, de façon que les légumes absorbent les œufs. Salez et poivrez. Faites cuire dans une poêle antiadhésive légèrement graissée.

Provençale omelet (for 4 ppl.)
Peel and slice 2 courgettes, 4 tomatoes and 2 onions. Brown them in 1 table spoon of olive oil. Beat 8 eggs. Mix the vegetables with the eggs and leave to rest for 15 minutes so that the vegetables absorb the eggs. Add salt and pepper. Cook in a non-adhesive and slightly greased pan.

Des belles fesses fermes
A firm and toned butt

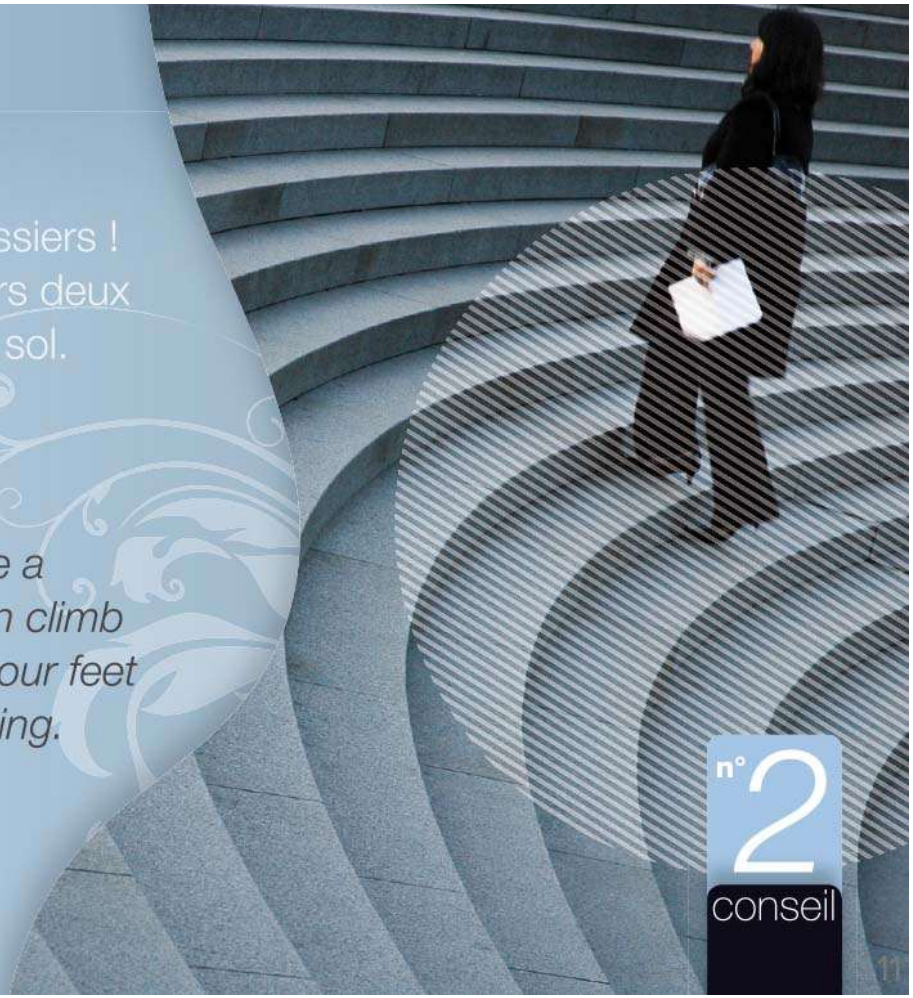
conseil n° 1

L'exercice physique va vous aider à obtenir et garder la ligne que vous méritez. Chaussez-vous confortablement et marchez le plus souvent possible, pour vos courses de la semaine, en promenade le weekend.

Physical exercises will help you reach the ideal shape. Put comfortable shoes on and walk as often as possible: have a walk for shopping during the week, make a promenade during the weekend.

Musclez-vous pour galber vos fessiers !
Par exemple, grimpez les escaliers deux par deux en posant les talons au sol.

Keep your muscles toned to have a shapely butt: for example you can climb the stairs two at a time and put your feet completely on a step when climbing.



n° 2 conseil

conseil n°3

Pour les plus courageuses, voici un exercice très simple : face à une chaise, tenez le dossier des deux mains et posez un pied à plat sur l'assise. Poussez pour monter sur la chaise avec la même jambe (10 fois chaque jambe).

Only for brave girls. Here you have an easy exercise: placed in front of a chair, take the back of it with both hands, place the whole surface of one of your feet on the chair seat. Push up to climb on the chair with the same leg (10 times each leg).

Buvez 1.5litre d'eau par jour pour drainer les toxines. Votre corps produit des déchets, augmentés par le stress, la sédentarité et le manque de sommeil. Votre teint frais sera la conséquence d'une bonne hydratation. Utilisez la boisson drainante « Mincéïne »

Drink everyday 1.5 litre of water, it helps to drain toxins. Stress, lack of exercise and sleep disorders, increase your body's toxins production. Healthy glow results from good hydration. Drink Complete Slimming Solution : "Mincéïne"

n° 4 conseil

conseil n°5

N'oubliez pas d'exfolier votre peau chaque semaine, un corps ferme et une peau lisse font merveille ! Exfoliants pour le corps, gant de crin ou fleur de massage, crème **CELLUFLEX amincissant** pour optimiser votre séduction.

Don't forget to exfoliate your body once a week. A toned body and a silky skin, marvellous combination! At your disposal, exfoliating body creams, massage gloves, exfoliating gloves, anti cellulite cream ***CELLUFLEX amincissant***

Des belles fesses minces
A slim butt

Mangez mieux en diversifiant. Quelques recommandations : variez votre cuisine en goûtant tous les légumes de votre primeur. Préférez les poissons à la viande rouge, plus grasse (à ne consommer que 2 fois par semaine).

Eat better. Some advice to diversify your meals : try all early vegetables, give priority to fish more than red meat quite fatty. (Eat red meat only twice a week).

n° 6 conseil

Diminuez votre consommation de sucre, (desserts, confiseries, alcools). Mais aussi : féculents, (pain, céréales, pâtes, riz). Les féculents (pain, biscottes, céréales) sont à réserver au petit déjeuner. Les édulcorants peuvent vous aider à garder le goût sucré de vos laitages ou boissons chaudes.

Eat less sugar: desserts, candies, alcohol and also starchy foods (bread, cereal, pasta, rice). Starchy foods, such as bread, toasts and cereals must be taken only for breakfast. Sweeteners can help you to give some taste to dairy products or hot drinks.

n° 7 conseil

conseil n°8

Les fruits et légumes doivent devenir l'essentiel de vos repas.
Au déjeuneur et au dîner pour diminuer votre apport calorique et doper vos repas en vitamines.

Make fruits and vegetables become the most important ingredients at each meal, particularly for breakfast or dinner. It will help you to reduce calories intake.

Cuisinez sans matières grasses :
à la vapeur, en papillotes.
Vous verrez, on s'habitue ! avec une cuillère d'huile d'olive. Limitez les plats cuisinés.

Low fat cooking : cooking with steam or using parchment paper and 1 teaspoon of olive oil, you'll easily get used to it!. Avoid ready-made meals.

n° 9 conseil

conseil

n° 10

Pesez-vous régulièrement et gérez votre alimentation sur la semaine. Si vous faites un écart un jour, supprimez le féculent le lendemain. Bientôt ces mesures feront partie intégrante de votre vie. Musclée, mince et en forme, vous vous plaisez à nouveau. Bravo pour vos efforts !

Weigh in regularly and control your diet during the week: 1 food excess per day=1 no starchy food the day after. Very soon these advice will be part of your everyday life. Toned, slim and fit, you feel better. Good job!!

www.celluflex.fr